



le truc en plus

Cultivez les choux après des fabacées (pois, haricots...) qui enrichissent le sol naturellement. Evitez les fumures fraîches qui favorisent l'éclatement.

Choux devant !

Quelle que soit l'espèce (de Milan, cabus, de Bruxelles...) vous trouverez toujours des choux à récolter en hiver pour réchauffer vos soirées ! Ils se consomment cuits, en potées, farcis, sautés au beurre, en choucroutes, etc. On leur reproche d'être indigestes et d'avoir une forte odeur mais il suffit de les blanchir quelques minutes pour éliminer les composés soufrés. Une fois ébouillantés, vous pouvez les

passer sous l'eau froide pour conserver leur couleur. Le chou est riche en vitamines C (système immunitaire), K (coagulation) et B1 (système nerveux). C'est aussi un allié pour la ligne : seulement 22kcal/100g ! Les choux sont faciles à cultiver car ils nécessitent peu d'entretien une fois plantés. Seules exigences : l'espace (comptez 2 plants par m²) et une terre riche. Ils apprécient un apport

de lithothamne qui satisfait leur gourmandise en oligo-éléments et leur affinité pour une terre légèrement alcaline. Les plantations s'échelonnent toute l'année, suivant les espèces et les variétés, et permettent des récoltes du printemps jusqu'au cœur de l'hiver.

Ma sélection Milan : Pontoise.
Fleur : Merveille de toutes saisons. Brocoli : Marathon
F1. Bruxelles : Nautic F1.



La Jardinière
Claude Lempereur

Jardin Jardine

13 rue de la Baronnerie,
Heudreville sur Eure

06 28 07 93 99

www.jardinjardine.fr